

Home » Fitness » Sixpack / Workouts » Power-Muskeln mit Tacfit

## Revolutionäres Workout: Power-Muskeln mit Tacfit

17.06.2013 , AUTOR:MARKUS STENGLIN  
© MEN'S HEALTH

Keine Maschine trainiert Ihre Muskeln besser als Ihr eigenes Körpergewicht, behaupten die Anführer des neuen Workout-Trends Tacfit. Die besten 10 Übungen der Trainings-Revolution



Der Trendsport Tactical Fitness basiert auf funktionellen Übungen

**Ein Rebell braucht eine breite Brust:** Auch ein Sixpack ist förderlich, für sein Unterfangen jedoch nicht entscheidend. Viel wichtiger: die perfekte Mischung aus **Kraft**, Ausdauer und Stressresistenz auf höchstem Level. Ein Fitness-Mix, der übrigens auch für Feuerwehrmänner, Polizisten oder Soldaten lebenswichtig ist. In den USA ist derzeit ein Fitness-Konzept angesagt, das diverse Sondereinheiten dieser Berufsgruppen in Topform bringt. Tacfit heißt dieses Training, das jetzt auch bei uns an die Macht will. „Die Abkürzung steht für Tactical **Fitness** und basiert auf funktionellen Übungen, die oftmals in der Gruppe absolviert werden“, so Raimar Mohrdieck, Coach aus Hamburg, der in den USA viele Tacfit-Erfahrungen gesammelt hat (Infos: [Tensho.de](http://Tensho.de)). Bis auf wenige Ausnahmen benötigt man für diese Übungen lediglich das eigene Körpergewicht (Bodyweight). Sind Sie bereit für die Fitness-Revolution? Dann folgen Sie unseren 5 Workout-Parolen.

### 1. Fitness-Parole: Nieder mit den Maschinen!

Mal ehrlich: Wie viele Übungen mit dem eigenen Körpergewicht haben Sie drauf? Crunches, Kniebeugen, Liegestütze – war's das? Wie langweilig! „Das Training mit dem eigenen Körpergewicht ist vielfältiger als jedes Gerätetraining“, sagt Experte Mohrdieck.

**Die Revolution** Lassen Sie in den kommenden 4 Wochen Hanteln, Maschinen & Co. weg, **trainieren** Sie ausschließlich mit dem Eigen-gewicht. Mohrdieck: „Der Körper ist Ihre Karosserie. Erst wenn dieses Grundgerüst stark ausgeprägt ist,

## Google-Anzeigen

### On Demand Fitness Classes

Fitness For Your Guests Anytime. Offer More For Less. Find Out How.

[fitnessondemand247.com](http://fitnessondemand247.com)

### Free Downloadable Videos

You Must Own The Most Viewed End-Time Bible Prophecy Videos Now

[www.worldslastchance.com](http://www.worldslastchance.com)

sollten Sie's mit zusätzlichem Fitness-Equipment fordern. Den Einsatz von Medizinbällen und Kettlebells müssen Sie sich erst erarbeiten, da sonst an **Muskeln**, Bändern, Sehnen und Gelenken leicht Schäden durch Überlastung entstehen können.“

### 2. Fitness-Parole: Keine Macht den Zeitfressern!

Klar, Sie waren neulich volle zwei Stunden im Fitness-Studio – aber haben Sie da auch zwei Stunden trainiert? Sicher nicht. Hier eine Trinkpause, dort etwas Wartezeit am Kabelzug etc. – ein effizientes Training sieht gewiss anders aus.

**Die Revolution** „Beim Tacfit dauert ein **Workout** nur 20 bis 30 Minuten. Es wird mit sehr hoher Intensität wie eine Art Intervalltraining absolviert“, erklärt der Experte. Der Körper kann sich während des Workouts nicht vollständig erholen. So wird ein starker Trainingsreiz gesetzt, Sie werden kräftiger und ausdauernder, können besser auf die intensiven physischen Anforderungen im Alltag reagieren.

### 3. Fitness-Parole: Kampf dem Stress im Alltag!

Wohlfühlatmosphäre, Lieblingsmusik im Ohr – ist doch herrlich! Aber sind das auch die Umstände, unter denen Sie beim Wettkampf oder in einem Notfall unter Stress Ihre Leistung abrufen müssen?

**Die Revolution** In Tacfit-Kursen wird sehr viel Wert auf Konzentration gelegt. Jeder Teilnehmende muss sein Workout im Kopf protokollieren, also etwa mitzählen und auf eine saubere Technik achten. Die Ergebnisse eines Tacfit-Gruppen-Workouts werden für alle sichtbar auf einem Scoreboard notiert. Das verursacht Stress für jeden Einzelnen, und genau der ist im Training erwünscht: Er ist Teil der Übungen. „Wenn ich später einer Extremsituation ausgesetzt bin, werde ich psychisch und physisch weniger überrascht sein“, so der Coach. Tacfit-Trainingsprotokolle sind deshalb anspruchsvoller als klassisches Krafttraining – und so eine willkommene Abwechslung zur üblichen Trainingsroutine.

### 4. Fitness-Parole: Weg mit Muskelschmerzen!

Wie abwechslungsreich ist Ihr Training? Und tun Sie genug für Rückenstrecker und Rotatorenmanschette, die untrainiert muskuläre Dysbalancen hervorrufen können? Wenn Sie jetzt grübeln, ist es an der Zeit für etwas Neues.

**Die Revolution** Tacfit orientiert sich an der Realität, Übungen finden auf allen Rotationsebenen statt. Liegestütze etwa gehen nicht nur hoch und runter, auch nach vorn und hinten. Das stimuliert mehr Muskeln – und verbessert gleichzeitig die Koordinationsfähigkeit.

### 5. Fitness-Parole: Go home, Trainingsroutine!

3-mal die Woche Training, immer 3 Sätze mit je 12 Wiederholungen. Kommt Ihnen das bekannt vor? Meistens bleiben Sie dann auch noch Ihren Lieblingsübungen treu – und wundern sich, dass Sie kaum noch Fortschritte erzielen.

**Die Revolution** Zwar folgt Tacfit festen Vorgaben, Langeweile aber kommt nicht auf. Training mit dem eigenen Körpergewicht ist sehr abwechslungsreich – sofern Sie's auf die richtige Art betreiben. Den Hanteln dürfen (und sollten) Sie natürlich treu bleiben. Doch als Ergänzung zum konventionellen Krafttraining sind Bodyweight-Zirkel die beste Wahl.

### Die wichtigsten Tacfit-Übungen im Video



1 / 10 | Tacfit-Übung: The Kong - © Axel Jansen / Marco

Demuth

The Kong  
zur Bildergalerie

**Dynamische Hocksprünge, sind als Warm-up-Übung bestens geeignet**

**Dynamische Hocksprünge, sind als Warm-up-Übung bestens geeignet**

**A.** Verlagern Sie das Gewicht in der Hocke von den Fersen

auf die Ballen. Strecken Sie beide Hände nach vorn.

**A.** Verlagern Sie das Gewicht in der Hocke von den Fersen auf die Ballen. Strecken Sie beide Hände nach vorn.

**B.** Nach vorne abdrücken. Die **Arme** berühren ungefähr

anderthalb Meter von den Füßen entfernt den Boden.

**C.** Dann die **Beine** nah an den Armen anhocken. Ohne Pause zurück zu B. Achten Sie auf flüssige Bewegungen.

**C.** Dann die **Beine** nah an den Armen anhocken. Ohne

**Profi-Tipp** „Landen Sie bei der Übung mehr auf den Fersen, fordern Sie automatisch mehr Rumpfmuskeln.“

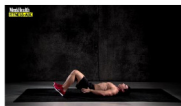
**Profi-Tipp** „Landen Sie bei der Übung mehr auf den

Fersen, fordern Sie automatisch mehr Rumpfmuskeln.“

powered by veeseo



**Fitness-ABC 09:** Die perfekte Kniebeuge



**Fitness-ABC 08:** Das perfekte Beckenheben



**Weekend Challenge #3:** Froschsprünge



**Urbanathlon Hafenworkout:** Drei-Punkt-Liegestütze



2 / 10 | Tacfit-Übung: Quad-Hop-Squats - © Axel Jansen /

Marco Demuth

Quad-Hop-Squats

**Dynamische Abfolge von eingesprungenen Kompakt-Liegestützen aus der Hocke**

**A.** In der Startposition sind Sie in der tiefen Hocke. Achten

Sie darauf, dass die Fersen am Boden bleiben. Tipp, falls das nicht klappt: Ziehen Sie die **Zehen** an.

**B.** Aus der tiefen Position heraus die Füße durch einen kleinen Hopser nach hinten versetzen, so dass Sie in einer komprimierten, tiefen Liegestützposition landen. So bleibt der Körperschwerpunkt an derselben Stelle. Beachten Sie: Die Knie berühren dabei nicht den Boden!

**C.** Aus dieser Position heraus explosiv nach hinten abdrücken, so dass Sie wieder in der tiefen Hocke landen.

**Profi-Tipp** „Die Ellenbogenspitzen zeigen in Position B nach außen – so puffern Sie den Sprung besser ab.“



**3 / 10** | Tacfit-Übung: Leg-Swoop - © Axel Jansen / Marco Demuth  
**Leg-Swoop**

**Eine koordinative Übung, die Rumpf und Beinmuskeln trainiert**

**A.** Hockstellung: Die Arme sind unterhalb der **Schultern** voll gestreckt, die Beine rechtwinklig gebeugt, so dass die Knie nicht den Boden berühren.

**B.** Das linke Bein hinter den Armen gestreckt nach rechts außen führen.

**C.** Linkes Bein im Kreisbogen nach hinten führen, rechtes anlupfen, damit das linke Bein passieren kann. Beim Heben rechtes Knie maximal anziehen.

**D.** Auch das linke Knie anhocken. **Bewegung** zur anderen Seite ausführen.

**Profi-Tipp** „Bei Schritt C **Bauchmuskeln** anspannen, dann geht's leichter.“



4 / 10 | Tacfit-Übung: Tacfit-Flow-Step - © Axel Jansen /

Marco Demuth

**Tacfit-Flow-Step**

**Dynamischer Ausfallschritt, trainiert Rumpf, Gesäß, Beinmuskeln**

**A.** Hände und Füße so stellen, dass die Hüfte rechtwinklig gebeugt ist.

**B.** Rechtes Bein heben. **Kopf**, Rücken und Bein bilden eine gerade Linie.

**C.** Das rechte Bein explosiv auf Schulterhöhe absetzen. Dabei die Arme seitlich ausstrecken. Position **halten**. **Den Ablauf mit links wiederholen.**

**Profi-Tipp** „Die Übung ist Ihnen in dieser Form zu schwer? Dann lassen Sie einfach die Hände am Boden und landen mit dem Bein dazwischen.“



5 / 10 | Tacfit-Übung: Quad-Hops - © Axel Jansen / Marco

Demuth

**Quad-Hops**

**Kompakte Liegestützsprünge, die vor allem den Rumpf, aber auch Oberkörper, Arme und Beine trainieren**

**A.** In die Hocke gehen, Hände auf den Boden setzen, die

Knie nicht. Die Arme sind gebeugt, die Ellenbogenspitzen zeigen nach außen.

**B.** Strecken Sie die Arme mit maximaler Kraft. Auch die Beine geben Schub, so dass die Hände und die Füße den Boden verlassen. Bei der Landung wird der Schwung von Armen und Beinen gebremst.

**Profi-Tipp** „Um **Koordination** zu verbessern, können Sie Quad-Hops auch als Vorwärtsbewegung machen oder sich im Kreis bewegen.“



6 / 10 | Tacfit-Übung: Tripod - © Axel Jansen / Marco Demuth  
**Tripod**

### **Koordinatives Hüftdrehen, das den Rumpf kräftigt**

**A.** Füße etwas weiter als schulterbreit auseinander. Oberkörper drehen, mit der linken **Hand** in Schulterhöhe am Boden abstützen. Gesäß angehoben, rechter Arm holt zum Schwung aus.

**B.** Der Impuls kommt aus der Hüfte: rechten Arm nach oben schleudern, der linke folgt. In mittlerer Position Hüfte durchdrücken. Rechter Arm ...

**C.** ... fängt den Schwung ab. Danach die Bewegung nach links ausführen.

**Profi-Tipp** „Einsteiger starten in der Hocke, schwingen die Arme waagrecht von einer Seite zur anderen.“



7 / 10 | Tacfit-Übung: Swing-Plank - © Axel Jansen / Marco

Demuth

**Swing-Plank**

**Dynamische Form der tiefen Liegestütze, die zusätzlich Beine und Rumpf fordert**

**A.** Arme schulterbreit auseinander, die Hände flach am Boden. Die Beine anwinkeln, die Füße etwa 1,20 Meter von den Armen absetzen. Die Kniespitzen nach rechts drehen. Der Kopf befindet sich knapp über dem Boden.

**B.** Oberkörper möglichst knapp über den Boden nach vorne ziehen. Der Impuls kommt nicht aus den Beinen, sondern aus den Armen (wie ein **Klimmzug** im Liegen). Der Körper darf den Boden zu keiner Zeit berühren!

**C.** Mit Kraft aus den Armen schieben Sie den Körper wieder nach hinten. Dann die Knie nach links drehen.

**Profi-Tipp** „Je flacher Sie den Körper über den Boden bewegen, desto anstrengender ist die ganze Übung.“



8 / 10 | Tacfit-Übung: Scorpion - © Axel Jansen / Marco

Demuth

**Scorpion**

**Spezielle Liegestütze, die für massive Arme sorgen**

- A.** Arme direkt unter den Schultern platzieren, Körperspannung halten.
- B.** Das linke Bein gestreckt heben.
- C.** Den Oberkörper senken, dabei die linke Fußspitze über Kreuz rechts absetzen. Hochdrücken, Seitenwechsel.

**Profi-Tipp** „Rumpfmuskeln unbedingt vollständig anspannen, um so den Rücken in der Rotation zu schützen!“



**9 / 10** | Tacfit-Übung: Push-Plank - © Axel Jansen / Marco Demuth  
**Push-Plank**

**Flache Liegestütze für Schultern, Rücken, Arme und die Rumpfmuskulatur (sieht leichter aus, als es ist)**

- A.** Hinknien, die Arme schulterbreit auseinander und gestreckt nach vorne legen. Der Kopf bildet stets die Verlängerung der Wirbelsäule.
- B.** Mit Zug aus den Schultern (nicht aus den Beinen!) ziehen Sie den Oberkörper nach vorne. Achten Sie darauf, dass der Körper die ganze Zeit über dicht am Boden bleibt, ähnlich wie schon bei Übung 7.

**Profi-Tipp** „Hier kommt's auf einen flüssigen Bewegungsablauf an.“





10 / 10 | Tacfit-Übung: Hindu-Push-Up - © Axel Jansen /

Marco Demuth

**Hindu-Push-Up**

### **Bodennahe Liegestütze, perfekt für XL-Arme**

**A.** Füße und Hände so aufsetzen, dass sich zwischen Oberkörper und Beinen ein rechter Winkel bildet.

**B.** Die Arme beugen, dann den Oberkörper nach unten schieben.

**C.** Durchtauchen, so dass die **Brust** beinahe über den Boden schleift.

**D.** Arme durchstrecken, so dass sich der Oberkörper aufrichtet. Die Hüfte ist vom Boden gelöst. Über C und B zurück zur Startposition.

**Profi-Tipp** „Um die Schultergelenke gut zu schützen, halten Sie in den Positionen B, C und D die Ellbogen möglichst dicht am Brustkorb.“